



# TIME OUT

Mentaal welzijn studenten centraal.

## Urgent theater door, met en voor studenten

Vijf vragen (en antwoorden) inzake Stichting Time Out

Door: Bert Koopman

24-08-2023

*Cultuur*

---

**In Nederland studeren minstens 350.000 studenten aan de universiteit, een aantal dat vergelijkbaar is met het inwonertal van de stad Utrecht. Stichting Time Out laat overbelaste studenten en gestreste jongeren participeren in interactief onderzoekstheater. Taboes worden doorbroken. Centrale thematiek: prestatiedruk, sociale onveiligheid en middelengebruik. Profiel op basis van een achtergrondgesprek.**

---



Een impressie van de voorstelling Time Out Café uit 2021. Foto: Stichting Time Out.

Eerst dit. Universiteiten waren eertijds bolwerken van vrijheid. Enigszins gechargeerd: je kon er studeren zo lang je wilde en colleges volgen was een vrijblijvende zaak. De studententijd was hét moment om jezelf en jouw bijdrage aan de maatschappij te ontdekken. Woorden als 'loopbaanprofiel' of 'netwerk' bestonden niet. Laat staan Engelstalige slogans van huidige universiteiten als: '*impact for a better society*' of '*sharing science, shaping tomorrow*'.

Ontzuiling ging gepaard met individualisering en verzakelijking. Dienstverlening aan maatschappij en bedrijfsleven werden belangrijke opgaven, compleet met bedrijfsexcursies en banenmarkten. De universiteit als voorportaal voor de arbeidsmarkt. Intussen nam de internationalisering van onderzoek en onderwijs toe. Universiteiten werden leerfabrieken en gingen lijken op massale scholengemeenschappen. Voor instellingen in het MBO en HBO gold hetzelfde. Bureaucratische grauwheid alom. Universiteiten zitten gevangen in hun eigen regeldruk.

Aandacht, bezonnenheid en kritisch vermogen gedijen slecht in een klimaat waarin snelheid, zichtbaarheid en productiviteit de norm zijn, aldus een internationaal manifest voor '*slow scholarship*' uit 2015, het startjaar van Time Out. Het wetenschappelijk gedachtegoed staat al jaren onder druk van *fake news* en alternatieve feiten. De beïnvloedingskracht van sociale media en *artificial intelligence* maken studeren anno 2023 tot een precaire aangelegenheid. Dat is jammer want de meeste jongeren zijn creatief en vol maatschappelijk engagement.

### ***Wat is de missie van Stichting Time Out?***

Jezelf zijn is niet makkelijk in deze snelle tijd. Mentaal welzijn van jongeren is niet vanzelfsprekend. Stichting Time Out maakt interactief onderzoeks-theater over issues waar jongeren mee worstelen: prestatiedruk, sociale onveiligheid excessief roken, drinken en drugsgebruik. Voorstellingen worden op verzoek van en met input van jongeren/studenten voor grotere groepen gemaakt (*bottom-up*), gespeeld door professionele acteurs en geschraagd door wetenschappelijk onderzoek.

De Stichting Time Out biedt drie soorten producties: het Time Out Café, 'SAFE SPACE' en de nieuwste loot: 'COKE SHOW'. In de interactieve theatervoorstelling Time Out Café leggen jongeren zelf de zere plekken bloot van hun stressproblematiek. Daarnaast bedenken ze realistische oplossingen. Coaching is aanwezig, op de vloer en online. Stress en burn-outs onder studenten en jonge starters zijn aan de orde van de dag en lopen gierend uit de hand.

SAFE SPACE – ook in co-creatie met jongeren – is een indringende productie over grensoverschrijdend gedrag. De voorstelling behandelt thema's als machtsmisbruik, racisme, stagediscriminatie en seksuele intimidatie in het studentenleven. Daarbij wordt in verschillende studentensteden onderzoek gedaan naar de sociale veiligheid. Er is een nazit met workshops: 'Talk That talk' is een game om elkaars grenzen te bespreken; 'Gelijk spel' gaat over seksuele omgangsvormen. En 'Dat Is Toch Zo' gaat diep in op - onbedoelde - discriminatie.

COKE SHOW is een niet-moraliserende voorstelling over problematisch roken, drinken en drugsgebruik voor jongeren en studenten van 16 tot 25 jaar. Ze kunnen in alle gevallen, ook bij andere producties, een

voorstelling organiseren. Vereist is een handvol betrokken studenten, een beschikbare locatie, een (theater)zaal en speeldatum en minimaal honderd bezoekers. Maatwerk door Time Out is mogelijk. Kortings- en subsidieregelingen drukken de kosten.

### ***Prestatiedruk is een rode draad. Hoe zit dat?***

Veel misère is het herleiden tot prestatiedruk. Bij de meeste studies anno 2023 moet alles beter, efficiënter, meer meetbaar en sneller. De studiedruk tijdens deze ratrace is hoog. De Corona-periode inclusief bijbehorende maatregelen heeft de mentale problemen erachter – burn-outverschijnselen, depressiviteit, vermoeidheid – blootgelegd en uitvergroot. Maatschappelijke crises en een onzeker toekomstperspectief deden de rest.

Tijdens de Corona-jaren waren er online mini-Time Out Cafés vanuit een leeg café en ook online shows met praatsessies via Zoom vanuit een leeg theater. Langs deze kanalen kwam veel onderliggende problematiek aan de oppervlakte. Centraal stond het welzijn van studenten: studeren en leren leven. Een veelzeggende quote vanuit de zaal: ‘Ze moeten naar ons luisteren en een systeem ontwikkelen waarbij je ook eens flink op je bek kunt gaan.’ Zonder bureaucratische consequenties.

### ***Wat is het onderscheidend vermogen van Stichting Time Out?***

Studenten hebben hulp nodig bij het volgen van hun eigen pad. In de huidige prestatimaatschappij moeten ze wendbaar en weerbaar worden. Het autonome en kritisch denken wordt geactiveerd. Theatermaker Frederiek Nabben voerde in het kader van haar werkzaamheden voor Time Out talloze gesprekken met jongeren en studenten. Het leverde een schat aan anekdotes en verhalen op die terugkwamen in de voorstellingen. Confronterend met compassie, zo typeert zij het karakter van de voorstellingen.

Maar dat is niet alles. Volgens Nabben agendeert de stichting met haar projecten jongerenissues waar bestuurders en beleidsmedewerkers mee aan het werk kunnen. In Coronatijd nam het Outbreak Management Team via Time Out kennis van de grote studentenproblemen en de oplossingen daarvoor. Deze tendens is sindsdien voortgezet. Het levert beleid en bestuur verrassende nieuwe inzichten op die anders verborgen zouden blijven.

Dit alles gestoeld op actuele kennis. Tijdens de voorstellingen reageren jongeren via hun smartphone op onderzoeksvragen die Mentimeter – een *tool* voor realtime feedback – op ze afvuurt. Hun anonieme antwoorden tonen hoe het werkelijk met ze gaat. Deze data vormen de basis van wetenschappelijk onderzoek naar mentaal welzijn van jongeren. In samenwerking met gerenommeerde instituten zoals Trimbos en Expertise Centrum Inclusief Onderwijs.

### ***Wat is het beoogde maatschappelijk rendement?***

Stichting Time Out helpt jongeren het gesprek te voeren over brandende kwesties. Bezoekers van de voorstellingen merken dat ze niet de enige zijn met zorgen. Ervaringen worden gedeeld, aanwezig worden aan het denken gezet en blijken vindingrijk te zijn bij het bedenken van oplossingen. Het maatschappelijk rendement zit niet alleen in overbelaste jongeren perspectief bieden maar ook in de preventieve werking ervan, denk aan het drukken van de zorgkosten.

### ***Isde continuïteit van Stichting Time Out gewaarborgd?***

De voorstellingen worden gefinancierd door fondsen en bijdragen van partnerinstellingen voor MBO, HBO en WO, zoals MBO Utrecht, Hanzehogeschool, de TU Eindhoven, de TU Delft, de Universiteit Leiden en de Universiteit van Amsterdam. Gemeenten omarmen de voorstelling steeds vaker door bekostiging van de speellocatie. Om de groei in banen te leiden en de stichting duurzaam en toekomstbestendig te houden – de *backoffice* wordt minimaal bekostigd – is meer financiële steun noodzakelijk. Ook met oog op een toekomstige overdracht/opvolging.

### **Tot slot**

Studenten zijn somberder en soms ongelukkiger dan eerdere lichtingen en bovendien onzeker over hun toekomstperspectieven. De missie van Time Out kan daar verandering in aanbrengen door jongeren een stem te geven en daarmee zelfredzamer te maken. De 'interactieve concepten en projecten' geven het zelfrespect van jongeren vleugels en zetten bestuurders en beleidsmakers op het juiste spoor. Wat je noemt een win/winsituatie.

*Dit artikel is gebaseerd op een gesprek met directeur Frederiek Nabben (conceptdenker, theatermaker) en zakelijk leider Nicole ten Horn van Stichting Time Out.*

*De volgende voorstelling SAFE SPACE is op 16 oktober in Groningen, de eerste COKE SHOW is op 14 november in Leiden en de voorstelling Time Out Café wordt hernomen vanaf 12 december in Amsterdam. Meer informatie: [www.timeoutcafe.nu](http://www.timeoutcafe.nu)*

*Een tijdschriftversie van dit artikel verschijnt medio december 2023 in het DDB-magazine.*

### **Stress en burn-out bij studenten**

Zeven kenmerkende thema's:



### 1. *Participatiemaatschappij*

De hoge standaarden in de participatiemaatschappij hebben negatieve gevolgen voor veel studenten

#### 1. *Systeem onder druk*

Het inflexibele academisch systeem, het bindend studieadvies en het leenstelsel zijn volgens studenten oorzaken van stress. Zij voelen zich onvoldoende gehoord door de opleiding.

#### 1. *Social media en zelfbeeld*

Succesverhalen van anderen op sociale media maken het moeilijk voor jonge mensen om een positief zelfbeeld te hebben.

#### 1. *Veel taken, weinig tijd*

Veel studenten ervaren het leven als te vol om zich op een gezonde manier te kunnen ontwikkelen.

#### 1. *Stress*

Tijdgebrek en hoge prestatienormen veroorzaken stress. Studenten schamen zich voor stressproblematiek en ervaren bij de opleiding een lange wachttijd voor psychologische hulp.

### 1. *Corona*

Corona heeft stressklachten en eenzaamheid onder studenten versterkt.

### 1. *Echt zijn*

Overmatige stress of *burn-out* kan ertoe leiden dat studenten niet het beste uit zichzelf kunnen halen. Daardoor kan het moeilijk zijn om betekenis aan het leven te geven.

## Hoe stress en *burn-out* aan te pakken?

Negen oplossingsrichtingen:

### 1. *Meer speelruimte en tijd creëren*

Van prestatiecultuur naar ontwikkelingscultuur. Jonge mensen hebben tijd en ruimte nodig om te ontdekken en te leren leven. Rustpauzes horen daarbij.

### 1. *Sociale weerbaarheid en autonomie*

Studenten kunnen hulp gebruiken om beter op te komen voor wat zij zelf echt willen en belangrijk vinden. Zo kunnen zij ook beter prioriteiten stellen en hun tijd indelen.

### 1. *Diversiteit in beelden van succes*

Meer focus op betekenis en sociale waarden. Studenten kunnen hulp gebruiken om beter na te denken over wat ze willen bereiken en waarom dat belangrijk is.

### 1. *Betere samenwerking tussen studenten, docenten en bestuur*

Opleidingen hebben de verantwoordelijkheid om een adequate en gezonde ontwikkeling van studenten te waarborgen. Daar is openheid naar de inbreng van studenten voor nodig en vertaling naar de praktijk.

### 1. *Verhalen op sociale media doorzien*

Studenten kunnen hulp gebruiken om de motivatie en betekenis achter *posts* beter te plaatsen. En beter om te gaan met sociale media.

### **1. *Meer financiële kennis***

Met meer kennis kunnen studenten het sociaal leenstelsel en de arbeidskansen van opleidingen beter in perspectief plaatsen, zodat hun zorgen hierover verminderen.

### **1. *Laagdrempelige coaching***

Makkelijk toegankelijke coachende gesprekken zijn noodzakelijk. Daarnaast een brede invoering van vakken over zelfontwikkeling en *soft skills*. En geen wachttijden voor psychologische hulp.

### **1. *Regelmatig onderzoek naar studentenwelzijn***

Geef in een snel veranderende samenleving permanent inzicht in hoe het met de studerende jongeren gaat.

*Bron: Onderzoeksrapport Stichting Time Out op basis van kwalitatieve data uit live en online theatevents 2018-2021.*